

# ダイエット行動の動機に関する考察

—摂食障害患者と女子大学生との比較検討—

A study of motives on eating behavior for weight loss  
: Comparison between eating disorder patients and university female students

新 彩子

人文科学研究科臨床心理学専攻

Ayako Nii

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology, Atomi university

## 要 約

本研究では、ダイエットの動機について、摂食障害女性患者（患者群）と一般女子大学生（一般群）の間に違いがあるかについて検討することを目的とした。なお、ダイエットは「減量を目的とした食行動」と定義した。対象は患者群12名と一般群26名である。自由記述でダイエットの動機について回答を求め、内容分析を行った。その結果、患者群では「痩せの追求」、「自罰的行動」、「太ることからの回避」、「他者や社会からの影響」という4つのグループが生成され、一般群では「痩せの追求」、「太ることからの回避」という2つのグループが生成された。そして、生成されたグループをもとに概念図を考案した結果、患者群と一般群に共通して考えられたこととして「太ることからの回避」が「痩せの追求」に影響を及ぼすということが挙げられた。また、患者群では①ダイエットに至るまでのメカニズムがより複雑である、②「他者や社会からの影響」が「太ることからの回避」を経由して「痩せの追求」に影響を及ぼす場合もあるということが推察された。さらに患者群では「自罰的行動」という病理性が感じられる記述がみられた。一方で、ダイエットの定義について疑問視する記述も得られた。そのため、ダイエットの定義について改めて検討をする必要があると推察された。

## I. 問題と目的

近年、ダイエットに関する情報を目にする日が増えてきている。雑誌、電車内やインターネット上の広告、TV番組等でダイエット商品や方法だけでなくダイエットの成功例も多々取り上げられている。それに伴い、ダイエットや瘦身願望に対する研究が心理学、教育学、栄養学、看護学の間で増加してきている。女子大学生の瘦身願望

について行われたインタビュー調査では、①周囲からの評価、②太っていることへの抵抗感、③自身の体型や体重、④マスメディアから影響を受けて瘦身願望が生じると示唆された（新，2015）。また、芝木・橋本(2013)の研究では、女子高校生の60.2%がダイエットの経験があると答えており、田中（2011）の予備調査では都内女子大学生の89%が何らかのダイエットを行ったと

答えている。このダイエットブームの中、摂食障害（Eating Disorders 以下EDと略記する）の罹病期間の長期化や青年期・成人期の増加が報告されている（小林ら，2010；永田，2012）。

EDとは、主に神経性やせ症と神経性過食症のことを指す。EDは先進各国の青年期女性に高い有病率を有し、精神疾患の中で最も死亡率が高いとされているが、発症には社会的要因、生物学的要因、そして心理的要因が挙げられる。社会的要因とは、痩せを賞美する風潮、ダイエットの流行、女性の社会参加、飽食社会等が考えられる（切池，2012）。痩せを賞美する風潮とは、肥満を蔑視し、スリムであることが美しいとみなす社会的な風潮のことを指し、こうした風潮によって女性たちがダイエットに向かいやすいような状況ができていく（肥田ら，2008）。ダイエットとは、本来食事療法という意味であるが、多くの女性の関心事であるダイエットは痩せることあるいは体重を増やさないこととして用いられることが多い（溝口ら，2000）。このような社会的要因が発症の要因として考えられている背景には、発展途上国ではEDが比較的少ないこと、女性は他者から見られる存在であり、その際に身体が美しいかどうか基準になることが挙げられるだろう（高橋，2003）。次に、生物学的要因とは、ダイエットややけ食いを行うと、脳の中での摂食行動を調節する部位に異常が起これ、神経伝達物質であるセロトニンなどの濃度が低下して、空腹や満腹を感じにくくなることを指す（切池，2012）。そして、心理的要因とは、自己評価が低い、ストレスを感じやすい、他人の評価に過敏で臆

病、常により評価を得られるように無理して努力している等を指す（堀田，2004）。

鈴木（2014）は、単なる美を求めたダイエットが摂食障害の症状としての病的ダイエットに移行することはないと述べている。だが、摂食障害患者のダイエットと健康者のダイエットの動機の差についての研究はまだ少ない。したがって本研究では、ダイエットの動機について、摂食障害女性患者と一般女子大学生の間に差があるかを検討することを目的とする。なお、本研究ではダイエットを「減量を目的とした食行動」と定義する。

## Ⅱ．方法

### 1．調査対象者

本研究では、東京女子医科大学附属女性生涯健康センター外来診療を受診し、主治医よりEDと診断された20～30代の女性患者12名（以下、患者群）と、関東圏内X女子大学に在籍する20代の女子大学生26名（以下、一般群）を調査対象とした。患者群の病型については、本人の自己申告の場合、信頼性に欠けることや、症状の経過において初期の診断から病型が変化する場合があることに加え、病型を主治医から告げられていない患者もいるため、病型の集計は行わなかった。

### 2．調査時期

患者群は平成27年4月～平成27年8月の間、一般群は平成27年4月～5月の間に行った。

### 3．調査方法

患者群に対しては、主治医が外来診療時間中に口頭で本研究の趣旨と同意について説明し、同様の内容の文書を添付した質問

紙を主治医から個別に手渡しされた。研究に同意した対象者は質問紙を記入後、質問紙および封筒に記名せずに、郵送にて返送ないし外来受付に持参という形で回収した。

一般群に対しては、大学の講義終了後に研究者が口頭で本研究の趣旨と同意について説明し、同様の内容の文書を添付した質問紙を配付した。研究に同意した対象者は質問紙を記入後、記名せずに提出という形で回収した。

#### 4. 倫理的配慮

同意書への署名がかえって個人情報の収集となる可能性を考慮し、両群とも同意書はとらず無記名の質問紙の返送および提出をもって研究への同意とした。

なお、本研究は跡見学園女子大学倫理委員会（受付番号15001）、および東京女子医科大学倫理委員会（承認番号3385）において承認を得ている。また、平成27年度跡見学園女子大学大学院学生研究奨励金の助成を受けて行われた。

#### 5. 分析方法

分析はKJ法的分析を参考に内容分析を行った。KJ法的手法とは、川喜田（1967；1970）が開発した分析方法である。蓄積された情報から必要なものを取り出し、関連するものをつなぎ合わせて整理し、統合する手法の一つで、得られた情報を一つ一つカードに書き起こし、それらのカードの中から類似したもの同士を集めてグループ化していく（川喜田，1967；1970）。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 記述統計

本研究の対象者である患者群12名と一般

表1 対象者の年齢と体型

群	項目	平均値	標準偏差	最小値	最大値
患者群	年齢	30.33	6.49	38	20
	身長	158.00	6.18	150	170
	体重	40.33	11.01	22	60
	BMI	16.13	4.24	9.28	22.58
一般群	年齢	20.58	0.64	22	20
	身長	157.24	4.61	149	165
	体重	52.88	8.55	38	70
	BMI	21.40	3.32	16.45	31.11

群26名の年齢と体型を表1に示した。

平均身長は患者群と一般群の間で差はほとんど見られないが、平均体重およびBMIの平均値は一般群と比べ患者群は有意に小さい値であることが明らかになった。患者群におけるBMI値では、最小値が9.28と、生死に関わる値であった。

#### 2. 内容分析

本研究ではリサーチクエスチョンを“なぜダイエットをしようと思うのか”と設定し、自由記述で得られた記述について、内容分析を行った。

まず、患者群における分析の結果をみていく。患者群の自由記述から25個のカードを起こし、整理・統合していった結果、6つの中グループ、4つの大グループが生成された。生成されたカードおよびグループの一覧を表2に示す。

6つの中グループおよび4つの大グループの中身を見ていくこととする。以下、カードは「」、中グループは『』、大グループは【】の中に示す。

##### 中グループ1：『理想の追求』

「お洒落をしたい」や「理想の体型になりたいから」といったカードが含まれており、自らの理想を追い求めるためにダイエットをすることが明らかになった。

表2 患者群における分析結果

カード	中グループ	大グループ
お洒落をしたい	1. 理想の追求	I. 痩せの追求
自分が踊りやすい体重じゃないから		
理想の体型になりたいから	2. 痩せからくる安心感	
ダイエットは自己満足で気休めだと思っている		
数字がどんどん減っていくのが嬉しくて、痩せたいのと同時に数字を減らしたくてダイエットしている気がする	3. 体重減量の期待	II. 自罰的行動
もっと体重を落としたいから		
まだまだ痩せられる気がする	4. 自分への戒め	
過食期に太ってしまった分の体重を適正範囲内に戻したいのでダイエットを頑張っている		
太っているから	5. 太ることの拒否	
自分の中で自分にOKと思えない限り、自分は太っているのでカロリー制限をしなければと常に頭の中で思い込んでいる		
自分へのいましめや自分を律しているような気分になる	6. 肥満恐怖	III. 太ることからの回避
自分は悪くてずるくていましめなければならないと思っているため		
ダイエットを止めたら太るから	IV. 他者や社会からの影響	
ダイエットをしていなければより太ってしまうから		
太りたくない		
太るのが凄く怖い		
痩せていることが大事		
長年の摂食障害の癖のよう。太りたいけどコントロールして太らないような食事になってしまう		
太っても物事がうまく進むかわからない、むしろ悪くなる気がするため		
太るのが怖いから		
自分の長所に痩せていることしか挙げられない。太ったら自分の良い所がなくなってしまう		
体型を維持することをいつも考えている。維持できなかったら崩壊してしまうと思う		
痩せていた方が異性にも同性にも好かれそうな気がする		
日本の女性（特に都会）は痩せている人が多いし、ダイエット情報（TV、メディアなど）も豊富にあるので、自分も刺激されるし、自分も痩せていたい、太く一人浮いた存在になりたくないと思ってしまう		
人と自分を比べてより太っている気がする		

## 中グループ2：『痩せからくる安心感』

「ダイエットは自己満足」や「数字がどんどん減っていくのが嬉しい」といった記述があった。数字（体重）が減ることで安心感を得るためにダイエットをすることが明らかになった。

## 中グループ3：『体重減量の期待』

「もっと体重を落としたいから」や「まだまだ痩せられる気がする」といったカー

ドが含まれていた。これらカードから、自分の体重に納得しておらず、自分はこれ以上痩せられるといった認識がダイエットにつながる事が明らかとなった。

## 中グループ4：『自分への戒め』

「自分の中で自分にOKと思えない限り、自分は太っているのでカロリー制限をしなければと常に頭の中で思い込んでいる」や「自分は悪くてずるくていましめな

ければならないと思っているため」といった記述があった。これらのカードから、自分を律したり戒めたりするための手段としてダイエットをすることが明らかになった。

#### 中グループ5：『太ることの拒否』

自分自身を太っていると認識しているか否かは明確になっていないが、太ることに対して嫌悪感や拒否感があるためにダイエットをすることが明らかになった。

#### 中グループ6：『肥満恐怖』

「太るのが凄く怖い」、「自分の長所に痩せていることしか挙げられない。太ったら自分の良い所がなくなってしまう」、「体型を維持することをいつも考えている。維持できなかったら崩壊してしまうと思う」といったカードが含まれていた。これらのカードから、太ることに対して強い恐怖感を抱くことがダイエットにつながることが明らかになった。なお、患者群では中グループ6に含まれるカード数が他のグループと比べて最も多かった。

#### 大グループⅠ：【痩せの追求】

中グループ1『理想の追求』と中グループ2『痩せからくる安心感』を統合し、生成した。痩せた上で得られる理想や安心感を求めてダイエットをするという共通点が明らかになったためこの2つを統合し【痩せの追求】と命名した。

#### 大グループⅡ：【自罰的行動】

中グループ3『体重減量の期待』と中グループ4『自分への戒め』を統合し、生成した。「まだまだ痩せられる気がする」と回答した者のBMIは11.07であり、体重を減らすことが一種の自罰的行動になっている

と判断した。加えて、中グループ4『自分への戒め』も自罰的な考えがベースにあると判断し、この2つを統合して【自罰的行動】と命名した。

#### 大グループⅢ：【太ることからの回避】

中グループ5『太ることの拒否』と中グループ6『肥満恐怖』を統合し、生成した。両方の中グループも、程度の差はあるが太ることへの拒否や回避についての記述で構成されていたことからこの2つを統合し、【太ることからの回避】と命名した。

#### 大グループⅣ：【他者や社会からの影響】

このグループは、一つのグループに統合されたため、中グループとせず大グループとした。「痩せていた方が異性にも同性にも好かれそうな気がする」や「日本の女性は痩せている人が多いし、ダイエット情報も豊富にあるので、自分も刺激されるし、自分も痩せていたい、太く一人浮いた存在になりたくないと思ってしまう」といったカードが含まれていた。性別を問わず他者からの影響、そしてマスメディアといった社会からの影響を受けてダイエットをすることが明らかになったため【他者や社会からの影響】と命名した。

以上のグループがどのように関係しているかについて矢印で示しながら検討を行い、概念図を作成した(図1)。

大グループ間について因果関係にあるものを矢印で結んだ。大グループⅠ【痩せの追求】は、大グループⅡ【自罰的行動】、大グループⅢ【太ることからの回避】、そして大グループⅣ【他者や社会からの影響】から影響を受けて生じると考えられた。大グループⅢ【太ることからの回避】



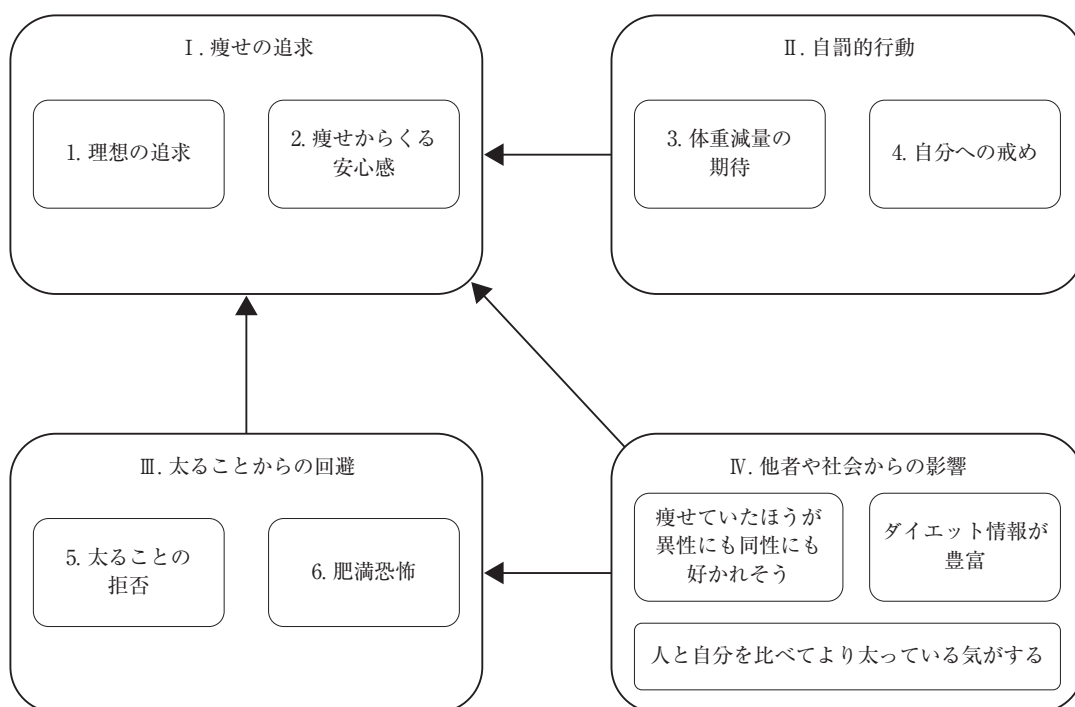


図1 ダイエットの動機概念図（患者群）

は大グループⅣ【他者や社会からの影響】から影響を受けて生じると考えられた。大グループⅣ【他者や社会からの影響】は大グループⅠ【痩せの追求】に直接影響を及ぼす場合と、大グループⅢ【太ることからの回避】を経由して大グループⅠ【痩せの追求】に影響を及ぼす場合とがあると考えられた。

次に、一般群における分析の結果をみていく。一般群の自由記述から29個のカードを起こし、整理・統合していった結果、5つの中グループ、2つの大グループが生成された。生成されたカードおよびグループの一覧を表3に示す。

5つの中グループおよび2つの大グループの中身を見ていくこととする。

#### 中グループ1：『理想の追求』

「綺麗な体型になりたい」や「服を綺麗に着たいから」といったカードが含まれており、自らの理想を追い求めるためにダイエットをすることが明らかになった。

#### 中グループ2：『痩せの追求』

大半のカードが「痩せたい」のみの記述となっていた。中グループ1『理想の追求』のような痩せた上で何かを得ることを目的とするのではなく、痩せること自体がダイエットの目的であることが明らかになった。

#### 中グループ3：『太っているため』

「太っているから」や「自分が太っていると思うから」といったカードが含まれており、自分が太っているという認識がダイエットにつながる事が明らかになった。一般群では中グループ3に含まれるカード数が他のグループと比べて最も多かった。

表3 一般群における分析結果

カード	中グループ	大グループ
綺麗な体型になりたい	1. 理想の追求	I. 痩せの追求
理想の体型になりたいから		
服を綺麗に着たいから		
成人式で着物を少しでも綺麗に着たいと思った	2. 痩せの追求	
痩せたいので		
痩せたいから		
痩せたいので		
痩せたいから		
痩せたいので		
痩せたい		
まだ十分に絞れていないから		
太いから	3. 太っているため	II. 太ることからの回避
太っているから		
太っているから痩せなければならない		
太っているから		
太っているから		
最近、激太りしてしまったから		
最近、少し太った気がするから		
大学生になってどんどん太っていったため		
自分が太っていると思うから	4. 太ることの拒否	
不健康な感じがするから		
太りたくないから	5. 体型への不満	
身体にコンプレックスがあるため		
顔の周りに脂肪がつきすぎているような気がする		
丸い輪郭の自分の顔が好きではない。もっと細くすっきりとした輪郭になりたい		
足が太いから		
お腹が出ているから		
体型が気になってしまう		
身体が重く感じる		

#### 中グループ4：『太ることの拒否』

中グループ3『太っているため』と比べると、自分自身を太っていると認識しているか否かは明確になっていないが、太ることに対して嫌悪感や拒否感があるためにダイエットをすることが明らかになった。

#### 中グループ5：『体型への不満』

中グループ3『太っているため』に含まれる「自分が太っていると思うから」のように漠然としているものではなく、自身の

体型の一部あるいは全体に不満が生じるとダイエットにつながることが明らかになった。

#### 大グループI：【痩せの追求】

中グループ1『理想の追求』と中グループ2『痩せの追求』を統合し、生成した。痩せたことで得られる理想を求めているかいないかの点で異なるが、どちらも痩せるためにダイエットをするという点では共通

していたため統合し、【痩せの追求】と命名した。

#### 大グループⅡ：【太ることからの回避】

中グループ3『太っているため』、中グループ4『太ることの拒否』、そして中グループ5『体型への不満』を統合し、生成した。それぞれのカードをみると、自分が太っていると認識しているものと、それが明らかになっていないものが含まれているが、全て太ることから回避しているという点において共通していたため統合し、【太ることからの回避】と命名した。

以上のグループがどのように関係しているかを矢印で示しながら検討を行い、概念図を作成した（図2）。

図の中の線や矢印については、図27と同様に、因果関係にあるものを矢印で結ん

だ。大グループⅠ【痩せの追求】は大グループⅡ【太ることからの回避】から影響を受けて生じると考えられた。

なお、自由記述欄に「日本ではダイエット＝痩せるという意味で使われているが、個人的には健康な食生活と考えている」といった記述があったが、本研究で設定したリサーチクエスションへの回答ではなかったため分析の対象外と判断した。

#### Ⅳ. 考察

本研究では、ダイエットの動機について、ED患者と一般女子大学生の間に違いがあるかについて検討することを目的とした。

自由記述で得られた内容を「なぜダイエットをしようと思うのか」というリサーチクエスションに沿って分析を行った。内容分析を行った結果、患者群では「痩せの追求」、「自罰的行動」、「太ることからの回避」、「他者や社会からの影響」という4つの大グループが生成された。一般群では「痩せの追求」と「太ることからの回避」という2つの大グループが生成された。各群で作成された概念図をみると、一般群と比べると患者群ではダイエットに至るまでのメカニズムが複雑であると推察された。また、浅野（1997）は、太っていることを気にしてダイエットを始めるというのはよく言われることだが、そのような自覚を生み出すものとして痩せるとおしゃれができるようになる、逆に言えば痩せなければおしゃれになれないという状況が大きな影響を及ぼしていると述べている。このことは、本研究で考案された両群の概念図に

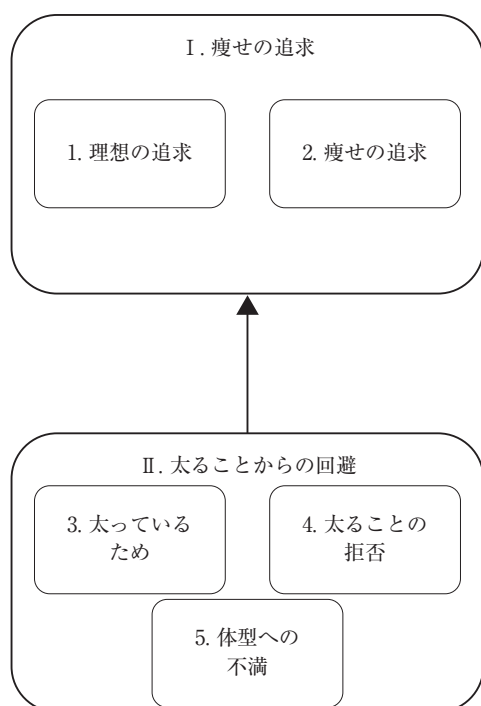


図2 ダイエットの動機概念図（一般群）



おける「太ることからの回避」が「痩せ追求」に影響を及ぼすという結果に一致すると考えられる。

さらに、患者群では一般群では見られないような病理性が示される記述があった。例えば、大グループでは「自罰的行動」、カードでは「自分へのいましめや自分を律しているような気分になる」である。大森（2005）は、女子大学生の中のED傾向を持つ者の性格特性についてMMPIを用いて検討をし、追加尺度であるCn（統制）尺度の得点において、健常群よりもED傾向群の方が有意に高いという結果を示した。MMPIのCn尺度では、Cn尺度得点が高いと、統制過剰で心理的問題を表に出さない傾向が強く、問題があっても他者に頼らない、休まないという怖さがある（野呂ら、2011）。そして、大森（2005）が示したED傾向を持つ者は健常者よりも情緒表出の統御に問題があり、統制が強いため、服従的で自己主張ができないという考察が、本研究で見られた「自分へのいましめや自分を律しているような気分になる」という記述と一致していると考えられる。そして、自罰的行動は自己統制とも関連があるだろう。しかし、EAT（Eating Attitude Test）や、EDI（Eating Disorder Inventory）等の従来から使用されている食行動をスクリーニングする尺度において、今回病理性の見られた自罰的行動が項目として含まれている尺度はない。今後、食行動異常をスクリーニングする尺度を作成する際には自罰的行動も項目に含む必要があるのではないだろうか。

さらに、本研究では「日本ではダイエット＝痩せるという意味で使われているが、

個人的には健康な食生活と考えている」という「ダイエットの動機」以外の記述も得られたため、その記述内容について考察していきたい。本研究ではダイエットを「減量を目的とした食行動」と定義した。得られた記述に書いてあった通り、ダイエットという言葉は日本では減量に着目しているが、本来は「健康管理のための食事」という意味である。だが、「ダイエットの動機」で得られた自由記述を見てみると、記述のあった対象者の間ではダイエットという言葉が「減量を目的とした食行動」、あるいはこれに類似した意味で認識した上での記述であったように推察される。多くの人が「ダイエット」という言葉を似たような意味で捉えているであろうと考えられるが、上述の通り個人によって捉え方が大きく異なる可能性も十分考えられるため、ダイエットの定義について、改めて検討する必要があるだろう。

## 謝辞

本論文の執筆にあたり、跡見学園女子大学の宮岡佳子教授に厚く御礼申しあげます。

## 引用文献

- 浅野千恵（1997）. 女はなぜやせようとするのか. 勁草書房, pp32-99.
- 肥田幸子・松瀬留美子・太田和佐・堀篤実・清水紀子・大見サキエ（2008）. 女性心理学-現代を女性として生きるために. 唯学書房, pp 7-16.
- 堀田眞理（2004）. 内科医にできる摂食障害の診断と治療. 三輪書店, pp70-158.

- 川喜田二郎 (1967). 発想法-創造性開発のために. 中公新書, pp65-99.
- 川喜田二郎 (1970). 続・発想法-KJ法の展開と応用. 中公新書, pp48-98.
- 切池信夫 (2012). 拒食症と過食症. 講談社, pp10-48.
- 小林仁美・石川俊男・野村 忍 (2010). 摂食障害におけるQuality of Lifeに関する要因の包括的検討, 女性心身医学会雑誌, 15(1), 144-153.
- 溝口全子・松岡 緑・西田真寿美 (2000). 女子大学生のダイエット行動に及ぼす影響要因. 日本看護科学会誌, 20(3), 92-102.
- 永田利彦 (2012). 摂食障害に対する精神療法的アプローチについて. 心身医学, 52(4), 277-285.
- 新 彩子 (2015). 女子大学生の瘦身願望についての質的研究. 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, 3, 27-38.
- 野呂浩史・荒川和歌子・井手正吾 (2011). わかりやすいMMPI活用ハンドブック—施行から臨床応用まで. 金剛出版, pp58-59.
- 大森智恵 (2005). 摂食障害傾向を持つ女子大学生の性格特性について. パーソナリティ研究, 13(2), 242-251.
- 高橋清久 (2003). 精神医学とジェンダー. 学術の動向, 8(4), 13-19.
- 田中マキ子 (2011). 若年女性における「瘦身願望」とその実態: 過食・拒食の経験. 尚美学園大学総合政策論集, 13, 73-85.
- 芝木美沙子・橋本里和 (2013). 高校生の体型認識とダイエットについて. 北海道教育大学紀要教育科学編, 63(2), 155-166.
- 鈴木眞理 (2014). 日本の摂食障害2014—最近の動向, 治療, 研究—, 女性心身医学, 19(1), 53-54.